



Individuelle Laufschulung

Kursnummer 0990

Stundenplan WS 2015/16

admin. Leitung: Mag. Maria Rienöb!l

Tel.: 01/4277/17026 Mobil: 0650/2106478

Ort:

Theorie: USZ-I Hörsaal 3, Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

USZ-I Seminarraum 1+2, 1. Stock, Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

Praxis: USZ-I Freianlage + Winterlaufbahn, Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

Dat.	Ort/Zeit	Theorie	Praxis
Sa., 07.11.	USZ-I HS 3 09.00-12.45	Biomechanische Aspekte des Laufens Video und Analyse von Lauftechniken	Laufschule – Schwerpunkt Joggen und Laufen Lauftechnik kombiniert mit Koordinationsübungen
Sa., 14.11	USZ-I HS 3 Freianlage, Winterlaufbahn 09.00-12.45	Trainingsformen und Dosierung; Ausarbeitung möglicher Trainingspläne	Laufspezifisch Aufwärmen, Dehnen und Mobilisieren Richtig Joggen – Belastungsformen und Technik
Sa., 21.11.	USZ-I HS 3 Freianlage, Winterlaufbahn 09.00-12.45	Lauftechnische Unterschiede und Feinheiten zwischen Joggen, Laufen und Sprinten Nachbesprechung der Trainingspläne	Stabilisationsübungen; Laufschule und Lauftechnik Videoaufnahmen
Sa., 28.11.	USZ-I SR1+2.1. Stock Freianlage, Winterlaufbahn 09.00-12.45	Videoanalyse der Aufnahmen; Dosierung von Trainingsumfang und Intensität – die Bedeutung von Ausgleichsübungen	Richtig Laufen – Belastungsformen und Technik Kräftigungs- und Ausgleichsübungen fürs Laufen
Änderungen der Kursleitung vorbehalten!			